Bewegungspark Gauting

Draufsicht

KOMPAN®

Bewegungspark Gauting

Grundriss

KOMPAN®

Bewegungspark Gauting

Eigengewichtstraining (Calisthenics)

- ✓ Individuelle Trainingspläne
- ✓ Unterstützung durch die KOMPAN FitApp
- ✓ Zugänglichkeit für Alle (Barrierefreier Sportboden)
- ✓ Fitness-Timer
- ✓ Vandalismus- resistent
- ✓ Ganzkörpertraining

13 Stationen

18 Nutzer

Inklusiv

KOMPAN®

Rumpfspannung I

Der Rückentrainer verfügt über Waden- u. Oberschenkelstützen aus PUR. Durch die 3-stufige Fußstütze haben Menschen mit einer Länge von 1.50 – 2.05 m die Möglichkeit, Gesäß- u. untere Rückenmuskulatur zu festigen. Die Griffe erleichtern den Nutzer:innen das Auf- und Absteigen und ermöglichen zusätzlich kräftigende Trizeps-Dips.

Fitness-Timer

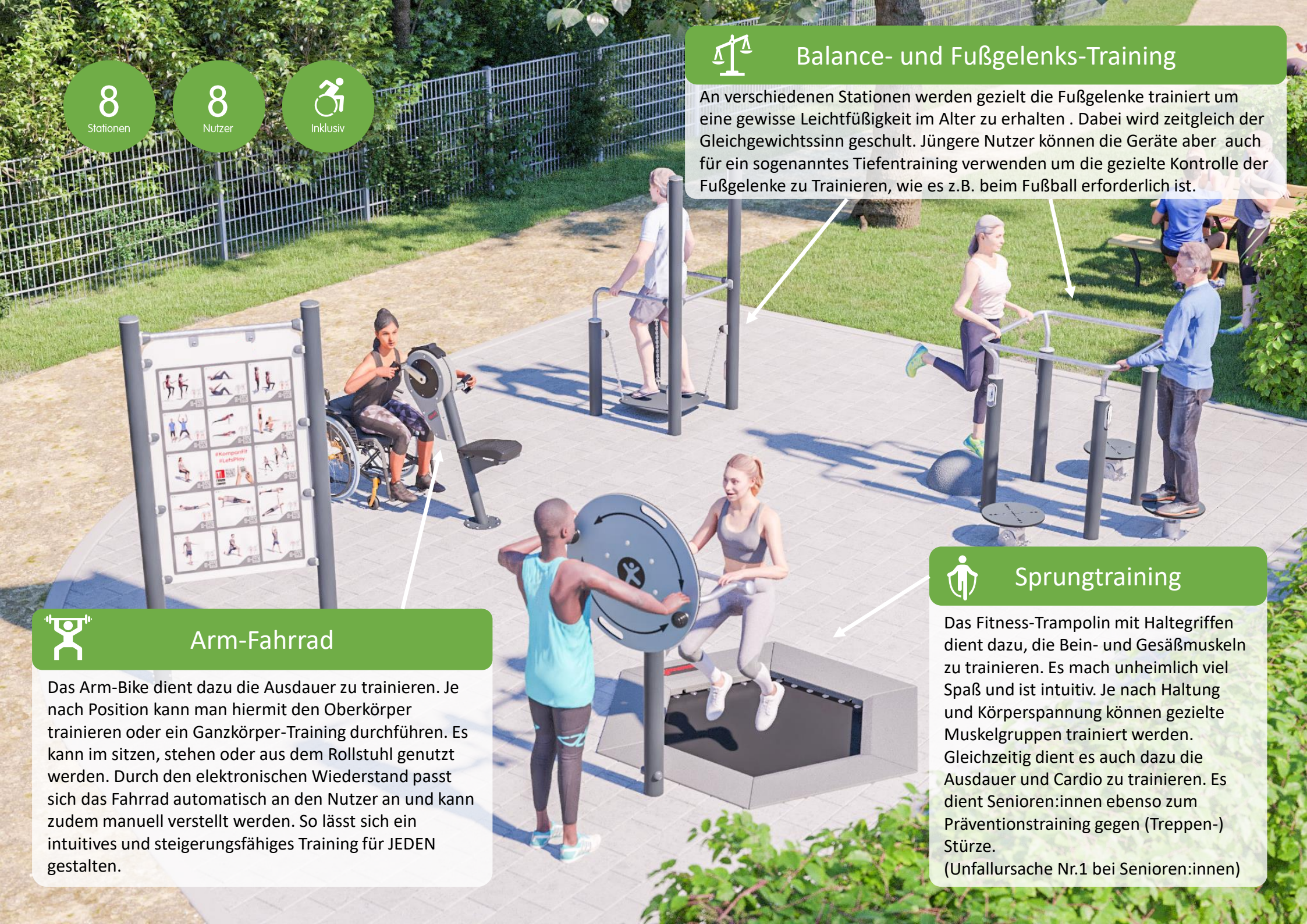
Es können verschiedene Intervalle für Cross- u. Zirkeltrainings gestartet werden. Restzeitanzeige und akustische Signale unterstützen das Training.

Rumpfspannung II

Eine ergonomisch geformte Auflage und die Beinpolster aus PUR ermöglichen ein gezieltes Training aller Bauchmuskelbereiche.

REHA / Physio / Senioren:innen Breich

- ✓ Dehnung Bänder / Sehnen / Faszien
- ✓ Gleichgewichtstraining
- ✓ Barrierefreier Zugang
- ✓ Schulter- & Armtraining
- ✓ Jump-Training von Koordination bis Hardcore
- ✓ Arm-Bike – Mobilisierung, Cardio, Muskulaturtraining



Balance- und Fußgelenks-Training

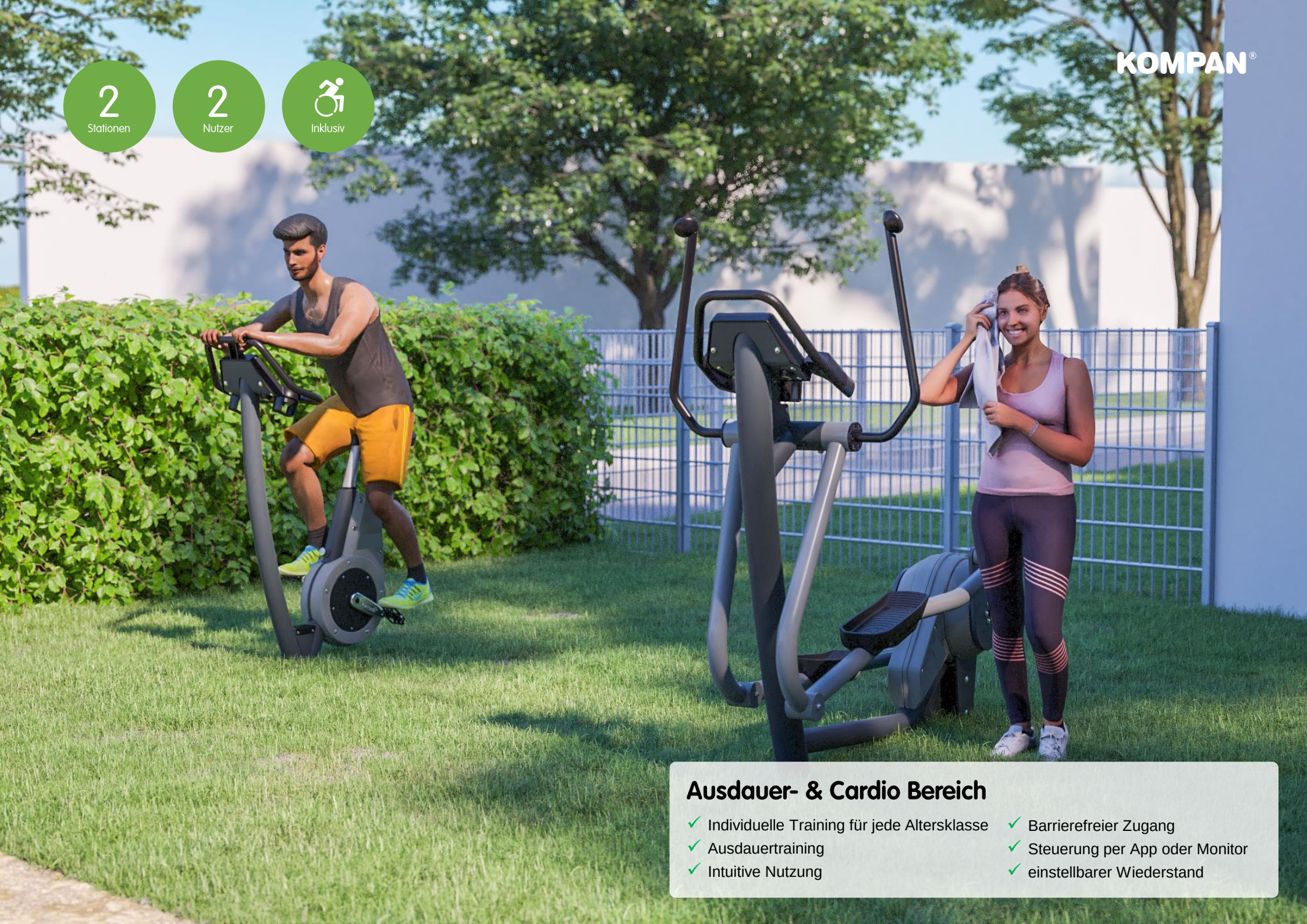
An verschiedenen Stationen werden gezielt die Fußgelenke trainiert um eine gewisse Leichtfüßigkeit im Alter zu erhalten . Dabei wird zeitgleich der Gleichgewichtssinn geschult. Jüngere Nutzer können die Geräte aber auch für ein sogenanntes Tiefentraining verwenden um die gezielte Kontrolle der Fußgelenke zu Trainieren, wie es z.B. beim Fußball erforderlich ist.

Arm-Fahrrad

Das Arm-Bike dient dazu die Ausdauer zu trainieren. Je nach Position kann man hiermit den Oberkörper trainieren oder ein Ganzkörper-Training durchführen. Es kann im sitzen, stehen oder aus dem Rollstuhl genutzt werden. Durch den elektronischen Wiederstand passt sich das Fahrrad automatisch an den Nutzer an und kann zudem manuell verstellt werden. So lässt sich ein intuitives und steigerungsfähiges Training für JEDEN gestalten.

Sprungtraining

Das Fitness-Trampolin mit Haltegriffen dient dazu, die Bein- und Gesäßmuskeln zu trainieren. Es mach unheimlich viel Spaß und ist intuitiv. Je nach Haltung und Körperspannung können gezielte Muskelgruppen trainiert werden. Gleichzeitig dient es auch dazu die Ausdauer und Cardio zu trainieren. Es dient Senioren:innen ebenso zum Präventionstraining gegen (Treppen-) Stürze.
(Unfallursache Nr.1 bei Senioren:innen)



Ausdauer- & Cardio Bereich

- ✓ Individuelle Training für jede Altersklasse
- ✓ Ausdauertraining
- ✓ Intuitive Nutzung
- ✓ Barrierefreier Zugang
- ✓ Steuerung per App oder Monitor
- ✓ einstellbarer Wiederstand

2 Stationen

2 Nutzer

Inklusiv

KOMPAN®

Cardio Geräte

Der Crosstrainer ist in den Fitnessstudios weltweit das beliebteste Trainingsgerät und bietet nun auch im Außenbereich ein intensives und effektives Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe.

Auch das höhenverstellbare Fitness-Fahrrad darf in keinem Fitness-Studio fehlen. Ebenso bietet es nun auch draußen ein umfangreiches und komfortables Herz-Kreislauf-Training.

Beide Geräte sind intuitiv zu bedienen und sowohl allein als auch in Kombination mit anderen Geräten für ein Intervall- oder Aufwärmtraining nutzbar.

Durch innovative Technik im inneren der beiden Geräte wird der Widerstand während des Trainings automatisch an die individuelle Energie des Nutzers angepasst. Bei Bedarf kann der Widerstand über das integrierte Touchscreen auch manuell an die Bedürfnisse des Nutzers angepasst werden. Die Antriebseinheit ist Vandalismus-sicher in Lexan eingehaust und verfügt über einen Energieerzeuger durch die Aktivität der Nutzer, wodurch keine externe Energiequelle benötigt wird.